



【テーマ】
 良いフォームをキープ
 考えて感じる

2019/1/27 日曜

【泳法注意】
 大きく速く
 【主観的強度】

6

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
choice	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	グライドキック 両手4本 片手左右2本ずつ 姿勢作り	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	グライドキック+スカーリング 両手4/右2/左2	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	スローストローク キックと体幹とプルを繋げる	150	0:04:00
	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	DPS 10ストローク ビックストローク 姿勢 水に乗る	200	0:03:20
	50	×	4	1	0' 40"	7	FR	DPS フォーミング	200	0:02:40
SWIM	100	×	8	1	1' 30"	5	IM	大きな泳ぎ ボディポジションを高く 浮き上がり丁寧に	800	0:12:00
SWIM	100	×	8	1	1' 20"	5	FR	DPS スムース HR26 良い泳ぎ 続けて行きます。	800	0:10:40
EASY	100	×	1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
SWIM	50	×	23	1	0' 50"	3・8	FR	2H/1E ハードは400の最初の50のラップ	1150	0:19:10
DW										0:05:00
Total									4100	1:25:10